

Marielyst i det sene efterår



16102024

Hold 27 – 27. oktober - 9. november 2024

De gode ting i livet er i centrum på dette hold. Der er fællessang for dem, der tror de ikke kan synge, store klassiske værker strømmer ud af højterne, og akvarellerne vokser ud af papiret.

Sang for sangbesværede: Det kan være ødelæggende for sanglysten og selvværdet at få at vide, at man er dårlig til at synge. Føler du dig sangbesværet, men elsker at synge, skal du ikke lade dig stoppe – husk, mange har det sikkert ligesom dig. Lærer Peter Søvad (Koncerthuset)

Klassisk musik: Klassisk musik kan være bevægende, oplivende, dramatisk, følsomt, inspirerende og meget, meget mere. Derfor er der komponeret klassisk musik til stort og småt og næsten enhver af livets store og små begivenheder: til film, kunst, bryllupper, begravelser osv. På kurset bliver du præsenteret for både kendte og mindre kendte værker og komponister fra den klassiske musiks verden. Lærer Simon Vikstrøm (Musiklokalet)

Akvarelmaling: Mange store kunstnere har brugt akvarelmaling til skitse- og feltstudier, og for nogle er det blevet den foretrukne udtryksform. Vi arbejder med enkle teknikker og lærer at kontrollere de flygtige farver og vigtigst af alt: at bevare akvarellens lethed i dit maleri. Lærer Kåre Lind (Værkstedet)

Kursusleder: Simon Vikstrøm

Faste tidspunkter hver dag

Kl. 7.30: Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)

Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)

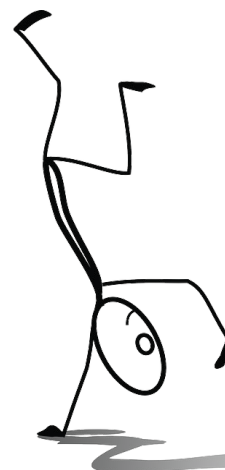
Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)

Kl. 12.30: Middag (SS)

Kl. 15: Kaffe og kage i spisesalen (SS)

Kl. 18: Aftensmad (SS)

Fra kl. 20: Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



Søndag d. 27. oktober

14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Simon Vikstrøm, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

15.00 - 16.30 Kaffe i dagligstuen

16.30 - 17.15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset

19.30 **Fløjtende glad aften**
Skolens lærer, fløjtenist Kåre Lind, spiller og giver eksempler på mange slags fløjtemusik (KH)



10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Introduktion til symfonien. Vi hører Anton Bruckner: Symfoni nr. 8 med Herbert von Karajan og Vienna Philharmonic Orchestra.

Akvarelmaling: Farvelære og penselbrug. Maleri på tørt papir

14.15 - 15.00

Mere temafag



15.30 - 17.15

Her er der tre muligheder:

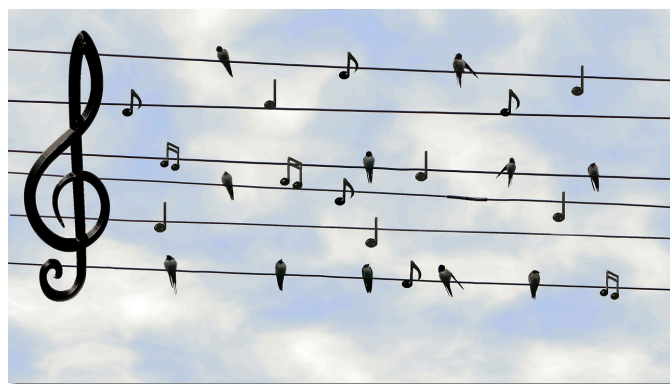
IT-værksted: Driller telefonen? Kom og få hjælp (It-lokalet)

Åbent værksted: Slå dig løs på skolens kreative værksted, hvor frivillige hjælper dig med at komme i gang med enkle aktiviteter som stenmaling, foldning af æsker eller gelpladetryk (Værkstedet)

Eller foredrag om **The Beatles:**

Orkestret, der i dén grad startede en bølge! Den utrolige historie om drengene fra Liverpool og deres karriere - fra den ydmyge begyndelse, til de blev verdensstjerner, og det hele sluttede på toppen. Ved Peter Søvad (Koncerthuset)

IT-værks



19.30

Fuglene i Højskolesangbogen. Fællessang med Simon Vikstrøm (KH)

10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Introduktion til begrebet ”klassisk koncert”. Sergej Rachmaninov: Klaverkoncert nr. 3 med Alexander Malofeev og hr-Sinfoniorkester

Akvarelmaling: Akvarellens historie. Maleri på tørt papir

14.15 - 15.00:

Mere temafag

16.15 - 17.45

Fælles foredrag:

Det religiøse sprog har måske mere til fælles med musikkens og malerkunstens sprog end med det politiske sprog - men forstår vi det helt? Foredrag ved Malene Bjerre (KH)



19.30

Trump og det delte USA - hvad skete der lige?

Om få dage er der valg i USA, og verden holder vejret i spænding. Casper Dalboe giver baggrunden for den aktuelle situation - og sit bud på, hvordan det hele ender (KH)

9.00 - 9.45

Fælles morgensang med Ældre Sagen Nykøbing



10.00 - 16.00

Udflugt til Galleri Syd og Fuglsang Kunstmuseum. Frokost på Asia House i Nykøbing F. Med Jesper Bertelsen og Casper Dalboe

16.30

Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord

18.00

Festmiddag med underholdning af Simon Vikstrøm/Peter Søvad. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.



10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Introduktion til programmusik. Rimsky-Korsakoff: Scheherazade med Leif Segerstam og Sinfonica de Galicia.

Akvarelmaling: Akvarelmalere. Maleri på tørt papir.
Flere akvarelteknikker

14.15 - 15.00

Mere temafag

15.30 - 17.00

Resonans - modgiften i et samfund, der er løbet løbsk.

Foredrag om sociologen Hartmut Rosas begreb om resonans
- ved Malene Bjerre (KH)

19.30

Vi står på vores fødder

Fødderne skal helst holde hele livet. De er vores fundament her i tilværelsen - og så kan alt det andet godt svaje lidt mere. Tine Laulund fortæller om betydningen af at have noget solidt at stå på og giver gode øvelser til det (KH)



10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Introduktion til begrebet kammermusik. Franz Schubert: "Der Tod und das Mädchen" med Alban Berg Quartett.

Akvarelmaling: Vi maler vådt i vådt

14.15 - 15.00

Mere temafag



15.30 - 17.15

Yoga for alle

Øvelserne foregår siddende på en stol, så alle kan deltage.
Instruktør Lone Friis (KH)

Eller: **Åbent værksted** - med frivillige i værkstedet

19.30

Herlige danske evergreens

Hvilke danske sangblomster fra 1930'erne til 1960'erne visner aldrig? Musikalsk foredrag og sing-along med Peter Søvad (KH)

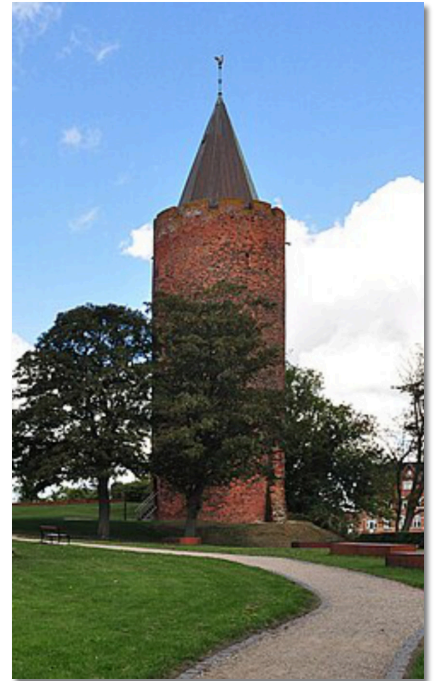


10.00 - 15.00

Udflugt: Vordingborg Slotsruin

Vi besøger resterne af Vordingborg Slot, der blev grundlagt omkring 1160 af Valdemar den Store. Vi ser nærmere på Gåsetårnet og Danmarks Borgcenter. På vejen hjem skal vi en tur forbi Kippinge Kirke, der har en fortid som valfartskirke, fordi den sagdes at eje nogle dråber af Jesu blod

Turguider Kåre Lind og Thomas Bjerre



19.30

Min billedkunst. Kåre Lind, skolens huskunstner, fortæller om sin kunstneriske udvikling i maleri, tegning, grafik og lerskulpturer (KH)



9.00 - 11.00

Brunch



11.00 - 14.00

Søndagsfri - til fx at spille brætspil, læse avis, gå en tur eller gå opdagelse i biblioteket

14.00 - 16.00

Søndagssalon med vores refugiegæst, billedkunstner m.m. Christina Jonsson (i spisesalen).

Først boller - derefter samtale mellem Christina Jonsson og Kåre Lind. Åbent for gæster udefra



19.30

Film: Mandskoret. Dokumentarfilm om en højrøstet gruppe midaldrende norske mænd, som sammen har dannet et kor. Mændene lovede for 15 år siden at synge ved hinandens begravelser, og pludseligt bliver det alvor. Introduktion ved Malene Bjerre (KH)

Mandag 4. november

10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Anton Bruckner: Symfoni nr. 8 med Sergiu Celibidache og München Philharmonikerne

Akvarelmaling: Blandteknik

14.15 - 15.00:

Mere temafag



16.00 - 17.15

Motion med Tine Laulund

Motion siddende på en stol, så alle kan være med - ved vores Morgengymnastikinstruktør, Tine Laulund (KH)

Eller: **Åbent værksted** - med frivillige i værkstedet (starter 15.30)

19.30



Folkekøkken & Foredrag

Dorthe Nors: Det hylende pindsvin og højskolesangen

Den internationalt berømte forfatter til bøger som Kantslag, Spejl, skulder, blink og Kort over Canada fortæller om, hvad højskolesangbogen har betydet for hende og hendes forfatterskab. Åbent for gæster udefra (KH)

10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Nicolo Paganini: Koncert for violin og orkester nr. 1, med In Mo Yang, violin og Longwood Symphony Orchestra.

Akvarelmaling: Akvarel-croquis

14.15 - 15.00:

Mere temafag



15.30 - 17.15

Dilemma!

Livet er fyldt med dilemmaer - en situationer, hvor der er gode argumenter for to modstridende synspunkter. Thomas Bjerre giver tips til god debatteknik, og så er det bare med at kaste sig over et dagsaktuelt emne (KH)

19.30



Humorens anatomi

Humor er meget mere end et godt grin. Hør om humor som kommunikation, psykologi, filosofi og sociologi.

Ved humorist Kåre Lind (KH)

10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Programmusik: Modest Mussorgsky:
"Udstillingsbilleder" med George Solti og Chicago Symphony Orchestra

Akvarelmaling: Flere teknikker. Akvareleksperimenter

14.15 - 15.00:

Mere temafag

15.30 - 17.15

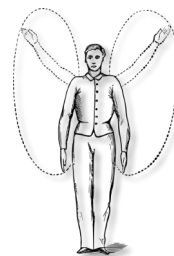
Quiz på telefonen - Kahoot med Thomas Bjerre. Medbring din smartphone i Koncerthuset (hvis du har en) (KH)

Eller: **IT-værksted:** Driller telefonen? Kom og få hjælp (It-lokalet)

19.30

I Helle Gotveds fodspor. Hendes far lavede Kaptajn Jespersen-gymnastik, men selv var Helle Gotved optaget af at finde en måde at bevæge sig på, der var bedre for kroppe i alle aldre. Vi skal både lære pioneren inden for stræk og bækkenbundstræning at kende - og prøve øvelserne på egen krop.

Foredragsholder Tine Laulund (KH)



10.00 - 12.00

Temafag:

Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Kammermusik: Carl Nielsen: Quintet nr. 43 med Carion-kvintetten

Akvarelmaling: Akvareleksperimenter

14.15 - 15.00:

Mere temafag

15.30 - 16.30

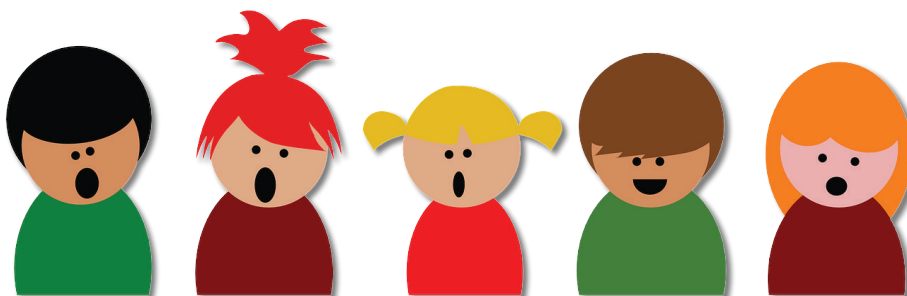
Feltforedrag på Falsterdiget med Simon Vikstrøm

Eller: **Åbent værksted**

19.30

Ønskekoncert efter Højskolesangbogen

Thomas Bjerre tager imod ønsker og spiller til fællessang (KH)



10.00 - 12.00

Temafag:

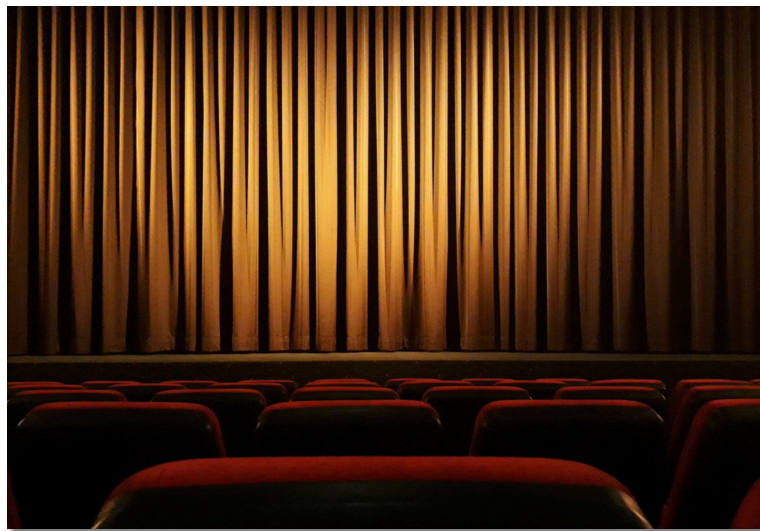
Sang: Opvarmning, åndedrætsøvelser og sang af hjertens lyst

Klassisk musik: Antonin Dvorak: Symfonien "Fra den nye verden" med Sergiu Celibidache og München Philharmonikerne

Akvarelmaling: Færdiggørelse og arrangering af udstilling

14.15 - 15.00

Mere temafag



14.15 - 15.00

Præsentation af fagene for resten af holdet - hvad har I lavet? Og hvad er der kommet ud af det? Vi skal bl.a. til fernisering på Akvarelholdets billeder (KH)

15.30 - 17.15

Middelaldermusik

Der er tydelige spor af middelaldermusikken i nutidens musik. Men hvad blev den egentlig brugt til? Med Kåre Lind på fløjte og på sækkepibe Jens Hørring Olsen (også kendt som Pibejens) (KH)

19.30

Sidste aften på højskolen - ved Kåre Lind

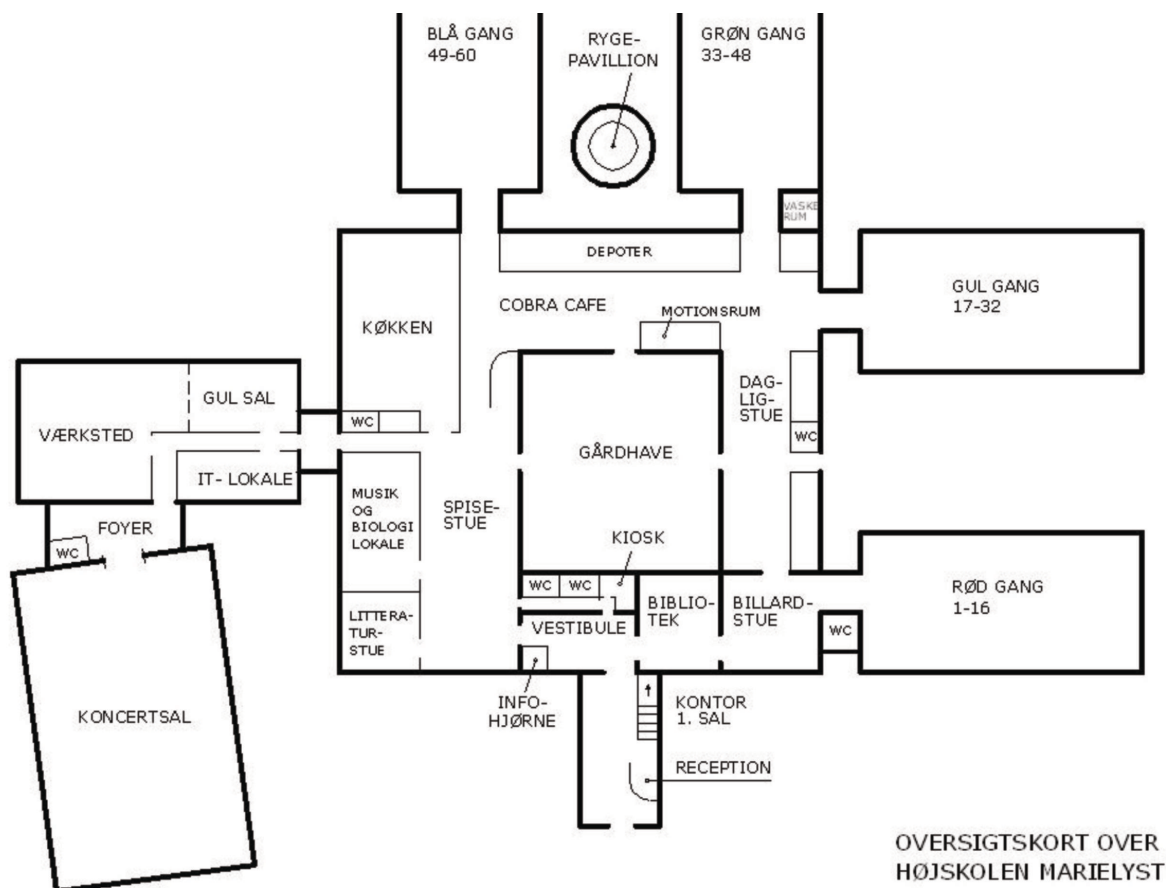
Morgensamling ved Jesper Bertelsen / Aftenvagte Kåre Lind

Lørdag d. 9. november

- 8.00 Morgenmad og **en sidste sang**. Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 9.00 Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

10.30 – Køge Nord, 11.00 – Høje Tåstrup, 11.30 – Sjælør



OVERSIGTSKORT OVER
HØJSKOLEN MARIELYST

Måske også et kursus for dig: **6 - 12. april 2025: Karen Blixen**



Hun havde en farm i Afrika ... Den 14. april 2025 er det 140 år siden, Karen Blixen blev født. Det fejrer vi med et kursus, hvor vi går ombord i den store danske forfatters liv. Vi skal høre om hendes kærlighed til naturen og dyrene, ikke mindst fugle. Vi skal lytte til den musik, hun spillede for sine gæster. Vi skal høre om mændene i hendes liv og på safari. Og en hel masse andet.

Du skal vælge et af fire fag:

- Papirblomster a la Blixen
- Skriv en fantastisk fortælling
- Litterær salon om Karen Blixens værker
- Decoupage

Og så skal vi spise og drikke som Karen Blixen - for som hun siger: Der er mange veje til sandheden - en af dem er Bourgogne!



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Hojskolen_Wi_Fi**

Kode til Højskolens wifi-net er: **12345678**

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

Nummeret til vagttelefonen er 93 93 00 42

Vagttelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.